# Lower Body

Средний | 8 min | 78 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Бег в упоре лежа | 30 Сек |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 2 |  | Скручивание с поднесением локтя к колену – попеременно | 30 Сек |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 3 |  | Выпады со сменой ног | 30 Сек |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 4 |  | Удары пятками по ягодицам | 30 Сек |
| | Отдых | | 10 Сек |
| 5 |  | Прыжки из приседа | 30 Сек |
| | Отдых | | 10 Сек |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Приседание у стены

30 Сек

Отдых 10 Сек

7



Приседание с отведением ноги

30 Сек

Отдых 10 Сек

8



Приседания с гантелями

Гантель

30 Сек

Отдых 10 Сек

9



Prone Leg Lift Alternated

30 Сек

Отдых 10 Сек

10



Боковой выпад

30 Сек

Отдых 10 Сек

11



Бег на месте с высоким подъемом колен

30 Сек

Отдых 10 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | Поднятие прямой ноги в сторону | 30 Сек |

## Quickify

### Это тренировка в PDF. В приложении — полный опыт.

Здесь техническая структура. В приложении — более богатый, динамичный и яркий опыт.

- 🎬 Видеогид с полными анимациями
- 🎵 Собственная музыка для лучших тренировок
- ⚙️ Настраиваемый таймер и параметры
- 📅 Прогрессивные планы на 30, 60 и 90 дней
- ✨ Новые тренировки, созданные искусственным интелле...

**Скачать приложение**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.